

Les atouts nutritionnels de la carotte

La rhubarbe a l'avantage d'être **très peu calorique** (15 kcal/100 g), mais son acidité étant très prononcée, on a tendance à la préparer avec beaucoup de sucre !!

Elle est, en outre, très **laxative** grâce à sa richesse en fibres ; en particulier en compote, elle parvient à réveiller tout en douceur les transits les plus paresseux. Elle mérite donc d'être plus fréquente au menu d'autant que son apport en **minéraux** est très important, notamment en **potassium** et en **phosphore**. Elle apporte aussi une quantité intéressante de **magnésium** et de **calcium**.

Bien pourvue en **vitamine C** (12 mg/100 g), elle a de ce fait des *propriétés toniques et antianémiques*. Dans l'armoire à pharmacie, elle a par ailleurs sa juste place en tant qu'**anti-inflammatoire** pour les muqueuses buccales. La substance que sécrète sa racine est, elle, appréciée pour son action **antiseptique** sur les problèmes de foie.



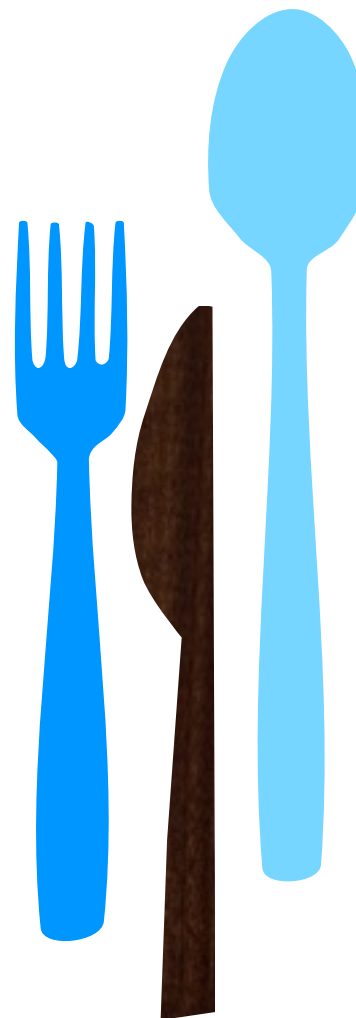
Source : L'internaute

Réseau Atlantique Diabète
Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex
05 46 45 67 32

www.atlantique-diabete.com
atlantique.diabete@wanadoo.fr

Printemps 2009

Atelier diététique



Menu
de printemps

Marie TAUPIN, Diététicienne



La rhubarbe

Utilisée comme herbe médicinale chinoise depuis des centaines d'années, la rhubarbe est connue en Amérique du Nord pour son goût acidulé et ses différents usages culinaires.

- De saveur aigrelette, elle surprend agréablement les papilles gustatives.
- Rien n'oblige à l'enterrer sous le sucre : au contraire, elle peut entrer dans la composition de nombreux plats salés.
- Elle peut remplacer sa cousine l'oseille dans les sauces qui accompagnent le poisson.

Source : www.passeportsante.net



Noix de veau aux petits légumes

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
180 Cal	25g	7g	4g

Clafoutis à la rhubarbe

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
110g	4g	2g	19g



Noix de veau aux petits légumes

Ingrédients

Pour 4 personnes



- 400g de noix de veau
- 5 cuill. à café de fond de veau
- 2 courgettes
- 6 gros champignons de Paris frais
- 1 oignon jaune
- 300 ml d'eau
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Laver les courgettes et les champignons et les couper en petits morceaux (laisser la peau des courgettes). Couper la noix de veau en cubes. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, puis faire dorer la viande à feu vif. Verser l'eau et le fond de veau. Ajouter les courgettes et les champignons. Saler et poivrer et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Clafoutis à la rhubarbe

Ingrédients

Pour 4 personnes



- 350g de rhubarbe
- 5 cuillères à soupe de Splenda (édulcorant à cuire)
- 2 oeufs
- 100 mL de lait demi écrémé
- 100g de farine complète ou semi complète
- 1 gousse de vanille

Laver, éplucher et faire blanchir la rhubarbe dans l'eau bouillante pendant 2 minutes. Casser les oeufs dans un bol, fouetter en ajoutant la farine et le lait. Ajouter l'édulcorant et la gousse de vanille. Verser le mélange dans un moule en Pyrex légèrement beurré, y répartir la rhubarbe. Cuire 40 min. à 210°C (Th. 7)